سرد اور ٹھٹرتی راتوں میں لوگ اپنے گرم کمروں اور دوستوں کی محفل میں خشک میوہ جات کے مزے لوٹتے نظر آتے ہیں ،آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ خشک میوہ جات کو روٹین میں کھانا کتنا فائدہ مند ہیں لیکن کچھ ایسے بھی گری دار میوہ جات ہیں جو ہمیں ضرور اپنی خوراک کا حصہ بنانا چاہئے۔

اخروٹ

.. اخروٹ سردیوں کی خاص سوغات سمجھی جاتی ہے ،موسم سرما میں استعمال ہونے والے میوہ جات میں اخروٹ بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے جو قدرے مہنگا تصور کیا جاتا ہے، اس کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے، شدید سرد موسم میں ،اس کااستعمال انتہائی فائدہ مند ہوتا ہے

کوشش کرنی چاہیے کہ میٹھے اخروٹ کھائے جائیں اور ایسی قسم کھائی جائے جو بآسانی ٹوٹ جاتے ہیں ،لیکن آپ کو علم

ہونا چاہئے کہ قدرت کی یہ سوغات ہمارے لئے وٹامن کا ”پاور ہاؤس“ ہے ، اس میں اومیگا 3اور اومیگا6فیٹی ایسڈ موجود ہوتا ہے ،اخروٹ میں پائے جانے والے ہائی انرجی وٹامن ، منرل اورفولک ایسڈ کاپر ،میگنیشیم اور وٹامن ای جیسے اجزاء کثرت سے پائے جاتے ہیں

اخروٹ کا استعمال کینسر جیسی موزی بیماری سے تحفظ، اور دماغ کو تقویت بخشتا ہے ،اس کے ساتھ ساتھ اخروٹ کے استعمال سے کولیسٹرول پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے ،اخروٹ ،بد ہضمی کو ٹھیک کرتا ہے

طب میں اس کا استعمال بہت سی ادویات میں کیا جاتا ہے،یہ قوت باہ کو بڑھاتا اور دل و دماغ کو طاقت فراہم کرتا ہے،اخروٹ فالج سے متاثرہ افراد کیلئے بے حد فائدہ مند ہے۔ اخروٹ کا استعمال جگر، مثانہ اور گردوں کو بھی فائدہ دیتا ہے نیز کثرتِ بول کی شکایت میں بھی قدرت کا یہ تحفہ انتہائی فائدہ مند ہے جبکہ یہ میوہ جسم کی سوزش کو بھی کم کرتا ہے۔ اخروٹ کو سنیکس ،سلاد یا پھر بیکڈ فوڈ میں

بھی ڈال کر کھایا جا سکتا ہے ۔ پستا۔۔ پستے میں وٹامن اور معدنی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں ،خروٹ کی طرح پستہ بھی ایک قیمتی اور افادیت سے بھر پور میوہ ہے، اس کا مزاج گرم اور تر ہوتا ہے جبکہ ذائقہ میٹھا اور نمکین ہوتا ہے۔یہ پروٹین اور ریشہ سے بھر پور ہوتا ہے ،اگر ہمیں زیابیطس سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو پھر ہمیں پستا ضرور کھانا چاہئے۔

پستہ

کا استعمال یادداشت کو بڑھاتا ہے، مقوی دل اور دماغ ہے، قوت باہ کوتحریک دیتا ہے، کھانسی، قے، متلی اور نزلہ زکام میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔پستے کا ضرورت سے زیادہ استعمال قبض کا باعث بھی بن سکتاہے،

پستا میں بھی اومیگا 3فیٹی ایسڈ پایا جاتا ہے جو کہ نہ، صرف بلڈ پریشر بلکہ دل کی دھڑکن کو بھی کنٹرول کرتا ہے ۔ پستے میں بہت سارے معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں جیسے کاپر

،آئرن ،میگینشیم ،زنک اور سیلنیم پائے جاتے ہیں ،، اخروٹ،
باداماور پستے کا اکٹھے استعمال دماغی ٹانک ہے ،نیز یہ مادہ
منویہ کو بڑھاتا ہے،اگر ہم ایک چھوٹی سی مٹھی بھر کر پستا
کھا لیں تو ہم اس میں شامل تمام فوائد حاصل کر سکتے ہیں
،پستہ کو چھ ماشہ سے ایک تولہ تک استعمال کیا جا سکتا ہے.

بادام ۔

.. یہ خشک میوہ بھی طاقت سے بھرپور ہے ،برصغیر پاک و ہند
میں موسمِ سرما کے علاوہ سارا سال استعمال ہونے والا یہ
میوہ کم و بیش تمام دنیا میں استعمال کیاجاتا ہے۔ خصوصی
تہواروں پر میٹھی ڈشوں میں بادام کو بطور خاص شامل کیا
جاتا ہے۔اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ بازار میں بادام کے علاوہ
بادام روغن بھی میسر ہے

اس کے علاوہ شیریں اور کڑوے دونوں طرح کے بادام پائے
جاتے ہیں۔بادام میں پروٹین ،مگینشیم ،اور ریشہ کی اتنی بڑی

مقدار پائی جاتی ہے کہ جس کے بارے میں ہم تصور بھی نہیں کر سکتے.

بادام کھانے سے بلڈ پریشر کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے ،بادام، کھانے سے ہم اپنے امیون سسٹم کو بھی مضبوط کرنے کے ساتھ ساتھ دماغی صلاحیتیں بڑھانے اور نظر تیز کرنے میں بھی مدد فراہم کرتا ہے جبکہ بادام کھانے سے کولیسٹرول اور بلڈ پریشر پر بھی قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ بادام کھانسی کی کئی اقسام میں فائدہ مند ہیں، جسم کو فربہ کرتے ہیں، رات کو بادام بھگو کر صبح ان کا چھلکا اتار کر استعمال کرنا دماغ کیلئے بہت مفید ہیں۔ اس کا استعمال کئی طبی ادویات میں کیا جاتا ہے

نیز یہ قوت باہ کو بھی بڑھاتا ہے۔ خواتین بادام کا استعمال اپنی خوبصورتی کو بڑھانے کیلئے مختلف ٹوٹکوں میں استعمال کرتی ہیں۔

0307-8162003